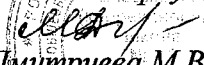



Государственное образовательное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 12 г. Иркутска»

Утверждаю Директор ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа №12 г. Иркутска»  Дмитриева М.В.	Принято на МС Протокол № 1 от «4» августа 2019 г. Руководитель МС Хабарова Я.С.	Рекомендовано на МО Воспитателей и классных руководителей Протокол № 1 от «4» августа 2019 г. Руководитель МО  Давыдова Д. С.
--	---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровей-ка»

(наименование учебного предмета/курса)

для обучающихся 1,2,3,4,5,7,8 классов
(степень образования/класс)

на 2019-2020 уч. год

(срок реализации программы)

Составлена

Программу составила Яковлева О. В.
(Ф,И,О учителя)

Иркутск

Рабочая программа курса «Здоровей-ка».

Пояснительная записка.

Данная программа занятий составлена для учащихся

Целью курса «Здоровей-ка» является, сформировать у детей установку на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Организация внеурочной деятельности младших школьников в кружке основывается на следующих принципах:

- добровольности участия детей;
- научности;
- доступности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- связи теории с практикой;
- индивидуального подхода к учащимся и др.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

Каждое занятие включает четыре этапа:

1. Информация (краткое изложение теоретических сведений).
2. Фантазирование.
3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления.
4. Психогимнастика.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учетом накопления знаний, умений и практического опыта.

С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на занятиях проводится психотренинг.

Под руководством учителя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство и т. п.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

В начале занятия учитель дает детям необходимую информацию из области анатомии, гигиены, физиологии.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведение индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т. д. В одной беседе могут быть затронуто одно или несколько направлений.

На этих занятиях учитель использует различные формы фантазирования. В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эти игры «Хорошо – плохо» дают возможность постепенно подвести ребенка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т. д. Задача оздоровительных пауз – дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т. д.

На этих занятиях оценок нет. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Чувство страха всегда вызывает скованность, неуверенность в себе, рождает неискренность.

Прогнозируемые результаты.

К концу года учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильно обращаться с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять расписание рабочего дня.

К концу года познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здоровыми образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу года учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;
- релаксации.

1 класс

№ п.п.	Раздел. Тема	К-во час.	Цель занятия	Содержание
1.	<p>«Вот мы и в школе». Дорога к доброму здоровью. Давайте познакомимся (игра). В путь - дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся. Игра «Раскрась фигуру» Тренируем зрительную память. Игра «Запомни и нарисуй» «Разрезанная картинка»</p>	6 ч.	<p>Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта. Собери из частей картинку так, чтобы она выглядела целой.</p>	<p>1. Игра в кругу «Знакомство»; 2. Психо-гимнастика; 3. Игра «Ласковушки» (с мячом); 4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением. 5. Игры на развитие памяти.</p>
2.	<p>«Режим для первоклашки». Знайте, дети, что режим людям всем необходим. Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать. Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить. Игра «Найди фигуру» Поиск закономерностей. Назови номер фигуры. Игра «Отгадай слово» Игра «Выдуй шарик из чашки» «Сложи рисунки из фигур». Найди отличия.</p>	10 ч.	<p>Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье. Тренируем слуховую память. Сложите такие же предметы, как на рисунке, поворачивая часть деталей другой стороной (белой)</p>	<p>1. Информация о режиме. Его значение. 2. Сон – лучшее лекарство. 3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. 4. Игры. 5. «Развитие цветов»</p>
3.	<p>«Полезные продукты». Вкусные и полезные вкусы. Д/и «Что выросло на грядке?» Вредные и полезные привычки. «Продукты для здоровья». Красный, жёлтый, зелёный Выставка рисунков «Продукты для здоровья».</p>	6 ч.	<p>Показать значение продуктов в жизни человека. Показать отличие полезных и вредных продуктов для человека.</p>	<p>Исследовательская карта. Псих гимнастика. Фантазирование. Упражнения на развитие мышления.</p>
4.	«Мои одноклассники».	6 ч.	Показать, как формируется авторитет.	1. Информация.

	<p>1. Если с другом вышел в путь — веселей дорога.</p> <p>2. Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись.</p> <p>3. Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу.</p> <p>4. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.</p> <p>5. Нарисуй своё настроение.</p> <p>6. Выставка рисунков «Моё настроение»</p>		<p>Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких — нет.</p> <p>Провести социометрию.</p>	<p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Социометрия.</p>
5.	<p>«Уроки Мойдодыра».</p> <p>1. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда.</p> <p>2. От простой воды, и мыла у микробов тают силы.</p> <p>3. Если буду, осторожен, не пораню себе кожу.</p> <p>4. Практическое занятие «Как правильно мыть руки».</p> <p>5. Игра «Выдуй шарик из чашки»</p> <p>6. Игра с мыльными пузырями.</p>	6 ч.	<p>Дать понятие о закаливании.</p> <p>Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.</p> <p>Дать рекомендации по борьбе с инфекцией.</p> <p>Первая помощь при повреждениях кожи.</p> <p>Научить детей правильно мыть руки.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дать детям представления о размере: «большой — маленький», о количестве: «один — много», о форме — шар</p> <p>Активизировать словарь детей за счет слов: легкие, воздушные, прозрачные, летят, блестят, лопаются</p>	<p>1. Если хочешь быть здоров — закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.</p> <p>2. Бой с микробами.</p> <p>Информация. Фантазирование.</p> <p>3. Гигиена кожи. Проведение опытов.</p> <p>4. Игра «Выбери ответ».</p> <p>5. Первая помощь при повреждениях.</p> <p>6. Моем руки чисто, чисто! Рекомендации.</p>
6.	<p>«Моя осанка».</p> <p>1. Понятие «осанка».</p> <p>2. Сам себе не навреди, за осанкою следи.</p> <p>3. Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.</p> <p>4. Упражнения для осанки.</p> <p>5. Игра «Дорожки»</p>	8 ч.	<p>Показать, как важна для человека красивая осанка.</p>	<p>1. Упражнения для осанки.</p> <p>2. Упражнения на развитие внимания.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Правила для поддержания правильной осанки.</p> <p>5. Сохранение равновесия, следя за осанкой.</p>
7.	<p>«Незнайка развивает познавательные способности».</p> <p>Игра «Выполни по образцу»</p>	6 ч.	<p>Познавательная игра.</p>	<p>Игровая деятельность.</p>

	Игра «Где позвонила?»			
8.	«Концентрируем внимание». «Определи настроение» Игра «Раскрась фигуру» «Найди одинаковые буквы»	4 ч.	Познавательная деятельность.	Игры на развитие внимания.
9.	«Развиваем логическое мышление». Угадай имена мальчиков. Угадай имена девочек. Игра «Найди лишнее»	6 ч.	Познавательная деятельность.	Игры и упражнения на развитие мышления. Упражнения на развитие мышления и слуха. Психогимнастика.
10.	«Концентрируем внимание». Составляем новые слова. Игра «Сравни зайчиков» Игра «Хорошо – плохо» Игра «Дорожки» Игра «Выдуй шарик из чашки»	10 ч.	Игровая деятельность	Беседа. Игры и упражнения на развитие мышления и внимания. Игры на сохранение равновесия.

2 класс

№ п.п.	Раздел. Тема	К-во час.	Цель занятия	Содержание
1.	«Вот мы и в школе». Дорога к доброму здоровью. Давайте познакомимся (игра). В путь - дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся. Игра «Раскрась фигуру» Тренируем зрительную память. Игра «Запомни и нарисуй» «Разрезанная картинка»	6 ч.	Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта. Собери из частей картинку так, чтобы она выглядела целой.	1. Игра в кругу «Знакомство»; 2. Психо-гимнастика; 3. Игра «Ласковушки» (с мячом); 4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением. 5. Игры на развитие памяти.
2.	«Режим для второклашки». Знайте, дети, что режим людям всем необходим. Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать. Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить. Игра «Найди фигуру» Поиск закономерностей. Назови номер фигуры. Игра «Отгадай слово» Игра «Выдуй шарик из чашки» «Сложи рисунки из фигур». Найди отличия.	10 ч.	Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье. Тренируем слуховую память. Сложите такие же предметы, как на рисунке, поворачивая часть деталей другой стороной (белой)	1. Информация о режиме. Его значение. 2. Сон – лучшее лекарство. 3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. 4. Игры. 5. «Развитие цветов»
3.	«Полезные продукты». Вкусные и полезные вкусы. Д/и «Что выросло на грядке?» Вредные и полезные привычки. «Продукты для здоровья». Красный, жёлтый, зелёный Выставка рисунков «Продукты для здоровья».	6 ч.	Показать значение продуктов в жизни человека. Показать отличие полезных и вредных продуктов для человека.	Исследовательская карта. Псих гимнастика. Фантазирование. Упражнения на развитие мышления.
4.	«Мои одноклассники».	6 ч.	Показать, как формируется авторитет.	1. Информация.

	<p>1. Если с другом вышел в путь – веселей дорога.</p> <p>2. Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись.</p> <p>3. Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу.</p> <p>4. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.</p> <p>5. Нарисуй своё настроение.</p> <p>6. Выставка рисунков «Моё настроение»</p>		<p>Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет.</p> <p>Провести социометрию.</p>	<p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Социометрия.</p>
5.	<p>«Уроки Мойдодыра».</p> <p>1. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда.</p> <p>2. От простой воды, и мыла у микробов тают силы.</p> <p>3. Если буду, осторожен, не пораню себе кожу.</p> <p>4. Практическое занятие «Как правильно мыть руки».</p> <p>5. Игра «Выдуй шарик из чашки»</p> <p>6. Игра с мыльными пузырями.</p>	6 ч.	<p>Дать понятие о закаливании.</p> <p>Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.</p> <p>Дать рекомендации по борьбе с инфекцией.</p> <p>Первая помощь при повреждениях кожи.</p> <p>Научить детей правильно мыть руки.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дать детям представления о размере: «большой – маленький», о количестве: «один – много», о форме – шар</p> <p>Активизировать словарь детей за счет слов: легкие, воздушные, прозрачные, летят, блестят, лопаются</p>	<p>1. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.</p> <p>2. Бой с микробами.</p> <p>Информация. Фантазирование.</p> <p>3. Гигиена кожи. Проведение опытов.</p> <p>4. Игра «Выбери ответ».</p> <p>5. Первая помощь при повреждениях.</p> <p>6. Моем руки чисто, чисто! Рекомендации.</p>
6.	<p>«Моя осанка».</p> <p>1. Понятие «осанка».</p> <p>2. Сам себе не навреди, за осанкою следи.</p> <p>3. Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.</p> <p>4. Упражнения для осанки.</p> <p>5. Игра «Дорожки»</p>	8 ч.	<p>Показать, как важна для человека красивая осанка.</p>	<p>1. Упражнения для осанки.</p> <p>2. Упражнения на развитие внимания.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Правила для поддержания правильной осанки.</p> <p>5. Сохранение равновесия, следя за осанкой.</p>
7.	<p>«Незнайка развивает познавательные способности».</p> <p>Игра «Выполни по образцу»</p>	6 ч.	<p>Познавательная игра.</p>	<p>Игровая деятельность.</p>

	Игра «Где позвонила?»			
8.	«Концентрируем внимание». «Определи настроение» Игра «Раскрась фигуру» «Найди одинаковые буквы»	4 ч.	Познавательная деятельность.	Игры на развитие внимания.
9.	«Развиваем логическое мышление». Угадай имена мальчиков. Угадай имена девочек. Игра «Найди лишнее»	6 ч.	Познавательная деятельность.	Игры и упражнения на развитие мышления. Упражнения на развитие мышления и слуха. Психогимнастика.
10.	«Концентрируем внимание». Составляем новые слова. Игра «Сравни зайчиков» Игра «Хорошо – плохо» Игра «Дорожки» Игра «Выдуй шарик из чашки»	10 ч.	Игровая деятельность	Беседа. Игры и упражнения на развитие мышления и внимания. Игры на сохранение равновесия.

3 класс

№ п.п.	Раздел. Тема	К-во час	Цель занятия	Содержание
1.	<p>«Вот мы и в школе». Дорога к доброму здоровью. Давайте познакомимся (игра). В путь - дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся. Игра «Раскрась фигуру» Тренируем зрительную память. Игра «Запомни и нарисуй» «Разрезанная картинка»</p>	6 ч.	<p>Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта. Собери из частей картинку так, чтобы она выглядела целой.</p>	<p>1. Игра в кругу «Знакомство»; 2. Психо-гимнастика; 3. Игра «Ласковушки» (с мячом); 4. Раскраска. Раскрасить цветок в соответствии с настроением. 5. Игры на развитие памяти.</p>
2.	<p>«Режим для школьника». Знайте, дети, что режим людям всем необходим. Чтоб веселым утром встать, надо ночью крепко спать. Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Хочешь ты здоровым быть – по режиму нужно жить. Игра «Найди фигуру» Поиск закономерностей. Назови номер фигуры. Игра «Отгадай слово» Игра «Выдуй шарик из чашки» «Сложи рисунки из фигур». Найди отличия.</p>	10 ч.	<p>Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье. Тренируем слуховую память. Сложите такие же предметы, как на рисунке, поворачивая часть деталей другой стороной (белой)</p>	<p>1. Информация о режиме. Его значение. 2. Сон – лучшее лекарство. 3. Утренняя зарядка. Комплекс утренней зарядки. 4. Игры. 5. «Развитие цветов»</p>
3.	<p>«Полезные продукты». Вкусные и полезные вкусы. Д/и «Что выросло на грядке?» Вредные и полезные привычки. «Продукты для здоровья». Красный, жёлтый, зелёный Выставка рисунков «Продукты для здоровья».</p>	6 ч.	<p>Показать значение продуктов в жизни человека. Показать отличие полезных и вредных продуктов для человека.</p>	<p>Исследовательская карта. Псих гимнастика. Фантазирование. Упражнения на развитие мышления.</p>

4.	<p>«Мои одноклассники».</p> <p>1. Если с другом вышел в путь – веселей дорога.</p> <p>2. Ты с соседом не дерись, а со всеми подружись.</p> <p>3. Я с мальчишками дружу и девчонкам помогу.</p> <p>4. Моё настроение. Передай улыбку по кругу.</p> <p>5. Нарисуй своё настроение.</p> <p>6. Выставка рисунков «Моё настроение»</p>	6 ч.	<p>Показать, как формируется авторитет.</p> <p>Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких – нет.</p> <p>Провести социометрию.</p>	<p>1. Информация.</p> <p>2. Фантазирование.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Социометрия.</p>
5.	<p>«Уроки Мойдодыра».</p> <p>1. Солнце, воздух и вода закаляют нас всегда.</p> <p>2. От простой воды, и мыла у микробов тают силы.</p> <p>3. Если буду, осторожен, не пораню себе кожу.</p> <p>4. Практическое занятие «Как правильно мыть руки».</p> <p>5. Игра «Выдуй шарик из чашки»</p> <p>6. Игра с мыльными пузырями.</p>	6 ч.	<p>Дать понятие о закаливании.</p> <p>Разъяснить вредное воздействие микробов на организм.</p> <p>Дать рекомендации по борьбе с инфекцией.</p> <p>Первая помощь при повреждениях кожи.</p> <p>Научить детей правильно мыть руки.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дать детям представления о размере: «большой – маленький», о количестве: «один – много», о форме – шар</p> <p>Активизировать словарь детей за счет слов: легкие, воздушные, прозрачные, летят, блестят, лопаются</p>	<p>1. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека.</p> <p>2. Бой с микробами.</p> <p>Информация. Фантазирование.</p> <p>3. Гигиена кожи. Проведение опытов.</p> <p>4. Игра «Выбери ответ».</p> <p>5. Первая помощь при повреждениях.</p> <p>6. Моем руки чисто, чисто! Рекомендации.</p>
6.	<p>«Моя осанка».</p> <p>1. Понятие «осанка».</p> <p>2. Сам себе не навреди, за осанкою следи.</p> <p>3. Ты сиди за партой стройно и веди себя достойно.</p> <p>4. Упражнения для осанки.</p> <p>5. Игра «Дорожки»</p>	8 ч.	<p>Показать, как важна для человека красивая осанка.</p>	<p>1. Упражнения для осанки.</p> <p>2. Упражнения на развитие внимания.</p> <p>3. Психогимнастика</p> <p>4. Правила для поддержания правильной осанки.</p> <p>5. Сохранение равновесия, следя за осанкой.</p>
7.	<p>«Незнайка развивает познавательные способности».</p>	6 ч.	<p>Познавательная игра.</p>	<p>Игровая деятельность.</p>

	Игра «Выполни по образцу» Игра «Где позвонила?»			
8.	«Концентрируем внимание». «Определи настроение» Игра «Раскрась фигуру» «Найди одинаковые буквы»	4 ч.	Познавательная деятельность.	Игры на развитие внимания.
9.	«Развиваем логическое мышление». Угадай имена мальчиков. Угадай имена девочек. Игра «Найди лишнее»	6 ч.	Познавательная деятельность.	Игры и упражнения на развитие мышления. Упражнения на развитие мышления и слуха. Психогимнастика.
10.	«Концентрируем внимание». Составляем новые слова. Игра «Сравни зайчиков» Игра «Хорошо – плохо» Игра «Дорожки» Игра «Выдуй шарик из чашки»	10 ч.	Игровая деятельность	Беседа. Игры и упражнения на развитие мышления и внимания. Игры на сохранение равновесия.

4 класс

№ п.п.	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятия	Содержание
1.	«Я в школе и дома». Что такое здоровье. Почему лучше быть здоровым, чем больным. Здоровый образ жизни.	4 ч.	Формировать установку на ценность жизни как высшей ценности; понимание и восприятие себя, своей жизни как величайшего чуда, которое у каждого человека индивидуально. Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Развивать интерес к самопознанию.	1. Информация. Что такое здоровье. 2. Фантазирование. Сочинение игр. 3. Урок – соревнование.
2.	Почему мы бодем? 1. Признаки болезни, причины болезней. 2. Кто и как предохраняет нас от болезней. 3. Дыхательное упражнение «Погреться на морозе»	6 ч.	Рассмотреть признаки болезни, причины болезней. Показать, что режим дня – это тоже защита от болезней. Составить памятку «Как правильно готовить уроки». Познакомиться с врачами, лечащих детей.	1. Беседа по теме. 2. Оздоровительная минутка. 3. Игра – соревнование «Кто больше». 4. Рекомендации «Как помочь больному». 5. Тест «Твое здоровье». 6. Режим дня.
3.	Что нужно знать о лекарствах? 1. Горькие и «вкусные» лекарства. 2. А вот я – самый популярный витамин С. Содержусь почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т. д. При простуде немедленно ешьте продукты с витамином С 3. «Где найти витаминку» - рисунок.	4 ч.	Провести валеологический самоанализ. Дать понятие «Лекарства». Познакомиться с полезными и вкусными витаминами.	1. Валеологический самоанализ. 2. Беседа по теме. 3. Домашняя аптечка. 4. Это полезно знать! 5. Закрепить материал
4.	Режим для школьника. 1. Моя работа и мой отдых. 2. Сколько я сплю, играю на улице? Составить режим дня. 3. Игра с пальчиками «Жучок» 4. «Барабанчик»	4 ч.	Составить режим дня.	1. Режим дня. 2. Стихотворный монтаж. 3. Игра «Давай поговорим». 4. Анализ ситуации. 5. Пальчиковая гимнастика.

5.	<p>Что у меня внутри?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из чего я состою? Какой орган у меня самый главный? 2. Как органы связаны между собой? 3. Как помочь работать мозгу? 4. Игра «Посмотри на меня» 	6 ч.	<p>Дать понятие о функциях мозга. Рассказать о том, как помочь при обмороке. Расширить знания о мозге. Какие части тела у человека можно назвать длинными и короткими?</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Игра «Зернышки».
6.	<p>Дыхание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какое бывает дыхание/ 2. Как я дышу, когда играю, ем, сплю. 3. Дыхательные упражнения. 4. Игра «Выдуй шарик из чашки» 	6 ч.	<p>Раскрыть функцию легких.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация. 2. Рекомендации. 3. Фантазирование. 4. Психогимнастика. 5. Дыхательные упражнения.
7.	<p>Упражнение на развитие дыхания «Покатай карандаш» «Задуй упрямую свечу» «Паровоз» «Гуси летят»</p>	6 ч.	<p>Игровые упражнения для развития физиологического и речевого дыхания.</p>	<p>Физминутка. Работа в группах. Охрана и укрепление здоровья.</p>
8.	<p>Зачем человек ест?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как правильно питаться? 2. Овощи и фрукты. 3. Лук от семи недугов. 4. Золотое яблоко. 5. Морковкина копилка. 6. Приключения картошки. 7. Практическое занятие «Где спрятались витамины» рисунок. 8. Игра «Где позвонила?» 	10 ч.	<p>Показать роль пищи в жизни человека. Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи. Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе. Показать роль фруктов и соков для здоровья человека. Дать представление о разных видах соков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. 4. Иллюстрации. 5. Сервировка стола. 6. Упражнение на развитие мышления.
9.	<p>Мои зубы. Что полезно для зубов. Здоровая пища - залог здоровых зубов! Практическое занятие.</p>	4 ч.	<p>Рассмотреть схему внутреннего строения зуба. Учить видеть пользу для своих зубов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информация о внутреннем строении зуба. 2. Это полезно! 3. Гигиена полости рта.
10.	<p>Мои глаза. Как помочь своим глазам? Тренируем зрительную память. Запомни и нарисуй. Игра «Отгадай слово»</p>	4 ч.	<p>Показать, что глаза главные помощники человека и их надо беречь. Тренируем внимание. Найди отличия.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседа. 2. Гимнастика для глаз.
11.	<p>Если хочешь быть красивым.</p>	6 ч.	<p>Показать, что кожа – надежная</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Значение кожи.

	Витамины для кожи.		защита организма. Повторить правила ухода за кожей. Доказать, что и коже нужны витамины.	2. Игра «можно или нельзя» 3. Гигиена тела.
12.	Чтобы ногти не ломались.	2 ч.	Показать, насколько важно ухаживать за руками и ногтями.	Правила ухода за ногтями. Рекомендации.
13.	Как закаляться.	2 ч.	Разъяснить необходимость закаливания и занятий физическими упражнениями.	1. Виды закаливания. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика.
14.	Защитные функции организма и как их укреплять? Детские болезни. Прививки от болезней.	2 ч.	Познакомиться с защитными функциями организма и как их укреплять. Научить правильному применению своих знаний в случае заболеваний. Разъяснить понятия – инфекция, инфекционные заболевания, прививки от болезней.	1. Работа в тетрадях. 2. Игра – соревнование. 3. Работа со стихотворением. 4. Стих. «Прививка». Зачем они нужны? Обсуждение.
15.	Развиваем воображение. Игра «Повторяем движения». Игра «Какой фигуры не хватает, на каждой картинке?»	2 ч.	Упражнение на развитие воображения	
16.	Чтобы мне здоровым стать, надо очень много знать (тестирование).	2 ч.	Подвести итоги проделанной работы; провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков. Помочь составить индивидуальную «программу здоровья».	1. Выставка работ, 2. Тест.

5 класс

№ п.п	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятий	Содержание занятий
1.	«Я продолжаю расти». Я расту. Практическое занятие. Сравни: свой рост, вес, осанку с 3 классом. Игра «Зевака»	4 ч.	Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Составление игры. 4. Замеры роста. 5. Психогимнастика.
2.	«Мои лучшие друзья». Режим. Закаливание. Спорт – мой друг. «Летучий мяч»	6 ч.	Составить режим для ученика . Показать, что занятия спортом укрепляет организм. Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.	Как стать Геркулесом.
3.	«Как выбирать себе друзей». Какой я сам (привычки, поступки). Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым. Щедрость и жадность. Драться или не драться. С кем бы ты хотел дружить? Портрет друга – практическое занятие.	10 ч.	Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких нет.	1. Беседа по теме: «Как выбрать друзей». 2. Закончи рассказ. 3. Игра «Хочу быть». 4. Стихи о дружбе. 5. Игра «Хорошо – плохо». 6. Жадина – это... 7. Портрет друга. Сочинение. 8. Игра «Хочу быть».
4.	«Я – сибиряк». Особенности жизни в Сибири. Приспособление к ним. Особенности питания. «Свечки» (русская народная игра).	6 ч.	Познакомиться с особенностями жизни в Сибири. Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве.	1. Жизнь в Сибири. 2. Меню для сибиряка.
5.	Упражнение на развитие сенсомоторики. Игра «Какие спрятаны предметы в рисунках». Рисуем 2-мя руками одновременно снежинки.	10 ч.	Упражнение развитие внимания	Беседа. Анализ ситуации.

	<p>«Назовите общие признаки»</p> <p>а) яблока и арбуза б) кошки и собаки в) книги и тетради г) слова и звуки</p> <p>«Чем отличаются»</p> <p>а) ручка от карандаша б) линейка от треугольника в) рассказ от стихотворения</p>			
6.	<p>«Из чего же, из чего же...»</p> <p>Какой я (привычки, поступки). Легко ли со мной окружающим. Мальчик, значит «рыцарь». Если «я» - фея. Практическое занятие. Я – джентльмен. Мисс «начальная школа».</p>	8 ч.	<p>Дать понятие о том, что такое характер. Разъяснить необходимость воспитывать силу воли. Сформировать чувство ответственности за свои поступки. Воспитать уважение к окружающим. Показать, чем мальчики отличаются от девочек. Пояснить, почему «я – фея», «я – джентльмен».</p>	<p>1. Игра «Противоположности». 2. Игра «Давай поговорим». 3. Анализ ситуации. 4. Игра «Комплимент».</p>
7.	<p>«Как помочь себе учиться».</p> <p>Как улучшить свою память. Практическое занятие: тренировка памяти. Внимателен ли я? (игры – тренинги). Как помочь себе стать умным. Практическое занятие. Конкурс смекалистых.</p>	6 ч.	<p>Раскрыть роль памяти в жизни человека. Рассказать о том, как улучшить, тренировать свою память.</p>	<p>1. Информация. 2. Рекомендации для улучшения своей памяти. 3. Игры на развитие внимания, памяти. 4. Конкурс смекалистых.</p>
8.	<p>Повышение самооценки ребенка. Д/игра «Раньше, позже» Игра «Найди друга» «Быстро отвечай» Игры «Найди разбойника» «Незаконченные рисунки»</p>	4 ч.	<p>Показать, как можно повысить самооценку. Развитие логического мышления, внимания, памяти, быстроту реакции</p>	<p>1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Упражнение на расслабление. Упражнение на воспитание уверенности в себе.</p>
9.	<p>Викторина «Знаешь ли ты самого себя?».</p>	2 ч.	<p>Учить самоанализу. Формировать потребность в воспитании в себе волевых черт характера.</p>	<p>1. Викторина по теме. 2. Анкета. 3. Психогимнастика. «Вы меня узнаете? »</p>
10.	<p>Упражнение на развитие творческого мышления: - учимся узнавать объект на основе описания отдельных признаков. «За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)</p>	2 ч.	<p>Подвести итоги проделанной работы. Провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков.</p>	<p>1. Итоги работы. 2. Выставки «Дневничков» и рисунков. 3. Тест.</p>

7 класс

№ п.п	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятий	Содержание занятий
1.	«Я продолжаю расти»: Я расту. Практическое занятие. Сравни: свой рост, вес, осанку с 3 классом. Игра «Зевака»	4 ч.	Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Составление игры. 4. Замеры роста. 5. Психогимнастика.
2.	«Мои лучшие друзья». Режим. Закаливание. Спорт – мой друг. Игра «Летучий мяч»	6 ч.	Составить режим для ученика . Показать, что занятия спортом укрепляет организм. Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.	Как стать Геркулесом.
3.	«Как выбирать себе друзей». Какой я сам (привычки, поступки). Добрый быть гораздо лучше, чем завистливым и злым. Щедрость и жадность. Драться или не драться. С кем бы ты хотел дружить? Портрет друга – практическое занятие.	10 ч.	Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких нет.	1. Беседа по теме: «Как выбрать друзей». 2. Закончи рассказ. 3. Игра «Хочу быть». 4. Стихи о дружбе. 5. Игра «Хорошо – плохо». 6. Жадина – это... 7. Портрет друга. Сочинение. 8. Игра «Хочу быть».
4.	«Я – сибиряк». Особенности жизни в Сибири. Приспособление к ним. Особенности питания. «Свечки» (русская народная игра).	6 ч.	Познакомиться с особенностями жизни в Сибири. Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве.	1. Жизнь в Сибири. 2. Меню для сибиряка.
5.	«Упражнение на развитие сенсомоторики». Игра «Какие спрятаны предметы в рисунках». Рисуем 2-мя руками одновременно снежинки.	10 ч.	Упражнение развитие внимания	Беседа. Анализ ситуации.

	<p>«Назовите общие признаки»</p> <p>а) яблока и арбуза б) кошки и собаки в) книги и тетради г) стола и стула</p> <p>«Чем отличаются»</p> <p>а) ручка от карандаша б) линейка от треугольника в) рассказ от стихотворения</p>			
6.	<p>«Из чего же, из чего же...»</p> <p>Какой я (привычки, поступки). Легко ли со мной окружающим. Мальчик, значит «рыцарь». Если «я» - фея. Практическое занятие. Я – джентльмен. Мисс «начальная школа».</p>	8 ч.	<p>Дать понятие о том, что такое характер. Разъяснить необходимость воспитывать силу воли. Сформировать чувство ответственности за свои поступки. Воспитать уважение к окружающим. Показать, чем мальчики отличаются от девочек. Пояснить, почему «я – фея», «я – джентльмен».</p>	<p>1. Игра «Противоположности». 2. Игра «Давай поговорим». 3. Анализ ситуации. 4. Игра «Комплимент».</p>
7.	<p>«Как помочь себе учиться».</p> <p>Как улучшить свою память. Практическое занятие: тренировка памяти. Внимателен ли я? (игры – тренировки). Как помочь себе стать умным. Практическое занятие. Конкурс смекалистых.</p>	6 ч.	<p>Раскрыть роль памяти в жизни человека. Рассказать о том, как улучшить, тренировать свою память.</p>	<p>1. Информация. 2. Рекомендации для улучшения своей памяти. 3. Игры на развитие внимания, памяти. 4. Конкурс смекалистых.</p>
8.	<p>«Повышение самооценки ребенка».</p> <p>Игра «Раньше, позже» Игра «Найди друга» «Быстро отвечай»</p>	4 ч.	<p>Показать, как можно повысить самооценку. Развитие логического мышления, внимания, памяти, быстроту реакции</p>	<p>1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Упражнение на расслабление. Упражнение на воспитание уверенности в себе.</p>
9.	<p>Викторина «Знаешь ли ты самого себя?».</p>	2 ч.	<p>Учить самоанализу. Формировать потребность в воспитании в себе волевых черт характера.</p>	<p>1. Викторина по теме. 2. Анкета. 3. Психогимнастика. «Вы меня узнаете? »</p>
10.	<p>Упражнение на развитие творческого мышления: - учимся узнавать объект на основе описания отдельных признаков. «За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)</p>	2 ч.	<p>Подвести итоги проделанной работы. Провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков.</p>	<p>1. Итоги работы. 2. Выставки «Дневничков» и рисунков. 3. Тест.</p>

8 класс

№ п.п	Разделы. Темы.	К-во час.	Цель занятий	Содержание занятий
1.	«Я продолжаю расти». Я расту. Практическое занятие. Сравни свой рост, вес, осанку с 3 классом. Игра «Зевака»	4 ч.	Научить анализировать те изменения, которые происходят в организме в процессе роста. Воспитывать интерес к самопознанию. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.	1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Составление игры. 4. Замеры роста. 5. Психогимнастика.
2.	«Мои лучшие друзья». Режим. Закаливание. Спорт – мой друг. Игра «Летучий мяч»	6 ч.	Составить режим для ученика . Показать, что занятия спортом укрепляет организм. Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.	Как стать Геркулесом.
3.	«Как выбирать себе друзей». Какой я сам (привычки, поступки). Добрым быть гораздо лучше, чем завистливым и злым. Щедрость и жадность. Драться или не драться. С кем бы ты хотел дружить? Портрет друга – практическое занятие.	10 ч.	Дать понятие о привычках, вредных для здоровья. Показать, как можно повысить самооценку. Раскрыть понятия щедрости и жадности. Определить, в каких случаях необходимо драться, а в каких нет.	1. Беседа по теме: «Как выбрать друзей». 2. Закончи рассказ. 3. Игра «Хочу быть». 4. Стихи о дружбе. 5. Игра «Хорошо – плохо». 6. Жадина – это... 7. Портрет друга. Сочинение. 8. Игра «Хочу быть».
4.	«Я – сибиряк». Особенности жизни в Сибири. Приспособление к ним. Особенности питания. «Свечки» (русская народная игра).	6 ч.	Познакомиться с особенностями жизни в Сибири. Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве.	1. Жизнь в Сибири. 2. Меню для сибиряка.
5.	«Игры на развитие внимания» «Какие спрятаны предметы в рисунках». Упражнение на развитие сенсомоторики Рисуем 2-мя руками одновременно снежинки.	10 ч.	Упражнение развитие внимания	Беседа. Анализ ситуации.

	<p>«Назовите общие признаки»</p> <p>а) яблока и арбуза б) кошки и собаки в) книги и тетради г) стола и стула</p> <p>«Чем отличаются»</p> <p>а) ручка от карандаша б) линейка от треугольника в) рассказ от стихотворения</p>			
6.	<p>«Из чего же, из чего же...»</p> <p>Какой я (привычки, поступки). Легко ли со мной окружающим. Мальчик, значит «рыцарь». Если «я» - фея. Практическое занятие. Я – джентльмен. Мисс «начальная школа».</p>	8 ч.	<p>Дать понятие о том, что такое характер. Разъяснить необходимость воспитывать силу воли. Сформировать чувство ответственности за свои поступки. Воспитать уважение к окружающим. Показать, чем мальчики отличаются от девочек. Пояснить, почему «я – фея», «я – джентльмен».</p>	<p>1. Игра «Противоположности». 2. Игра «Давай поговорим». 3. Анализ ситуации. 4. Игра «Комплимент».</p>
7.	<p>«Как помочь себе учиться».</p> <p>Как улучшить свою память. Практическое занятие: тренировка памяти. Внимателен ли я? (игры – тренинги). Как помочь себе стать умным. Практическое занятие. Конкурс смекалистых.</p>	6 ч.	<p>Раскрыть роль памяти в жизни человека. Рассказать о том, как улучшить, тренировать свою память.</p>	<p>1. Информация. 2. Рекомендации для улучшения своей памяти. 3. Игры на развитие внимания, памяти. 4. Конкурс смекалистых.</p>
8.	<p>«Развиваем уверенность в себе».</p> <p>«Угадай, о ком говорим» Игра «Найди друга» «Быстро отвечай»</p>	4 ч.	<p>Показать, как можно повысить самооценку. Развитие логического мышления, внимания, памяти, быстроту реакции</p>	<p>1. Информация. 2. Фантазирование. 3. Психогимнастика. Упражнение на расслабление. Упражнение на воспитание уверенности в себе.</p>
9.	<p>Викторина «Знаешь ли ты самого себя?».</p>	2 ч.	<p>Учить самоанализу. Формировать потребность в воспитании в себе волевых черт характера.</p>	<p>1. Викторина по теме. 2. Анкета. 3. Психогимнастика. «Вы меня узнаете? »</p>
10.	<p>Упражнение на развитие творческого мышления: - учимся узнавать объект на основе описания отдельных признаков. «За здоровье в борьбе ты помог ли сам себе» (тест)</p>	2 ч.	<p>Подвести итоги проделанной работы. Провести выставку «Дневничков» и сделанных в течение года рисунков.</p>	<p>1. Итоги работы. 2. Выставки «Дневничков» и рисунков. 3. Тест.</p>